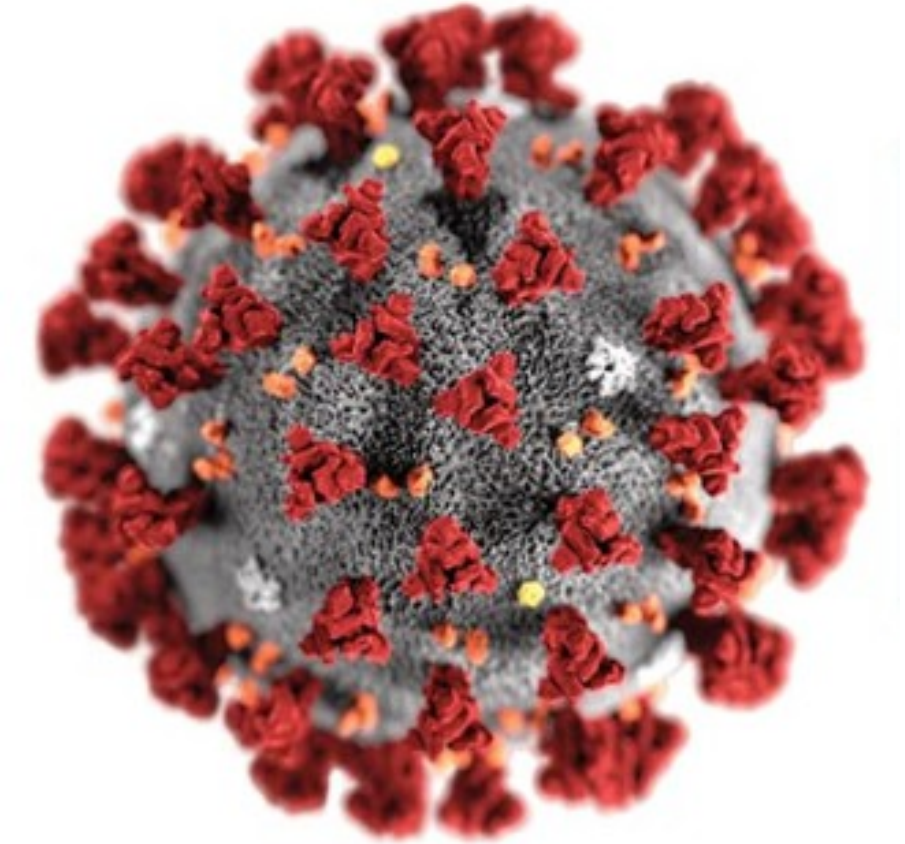
Qu'est-ce que le covid 19 ?

C'est une maladie

elle est provoquée par un virus :

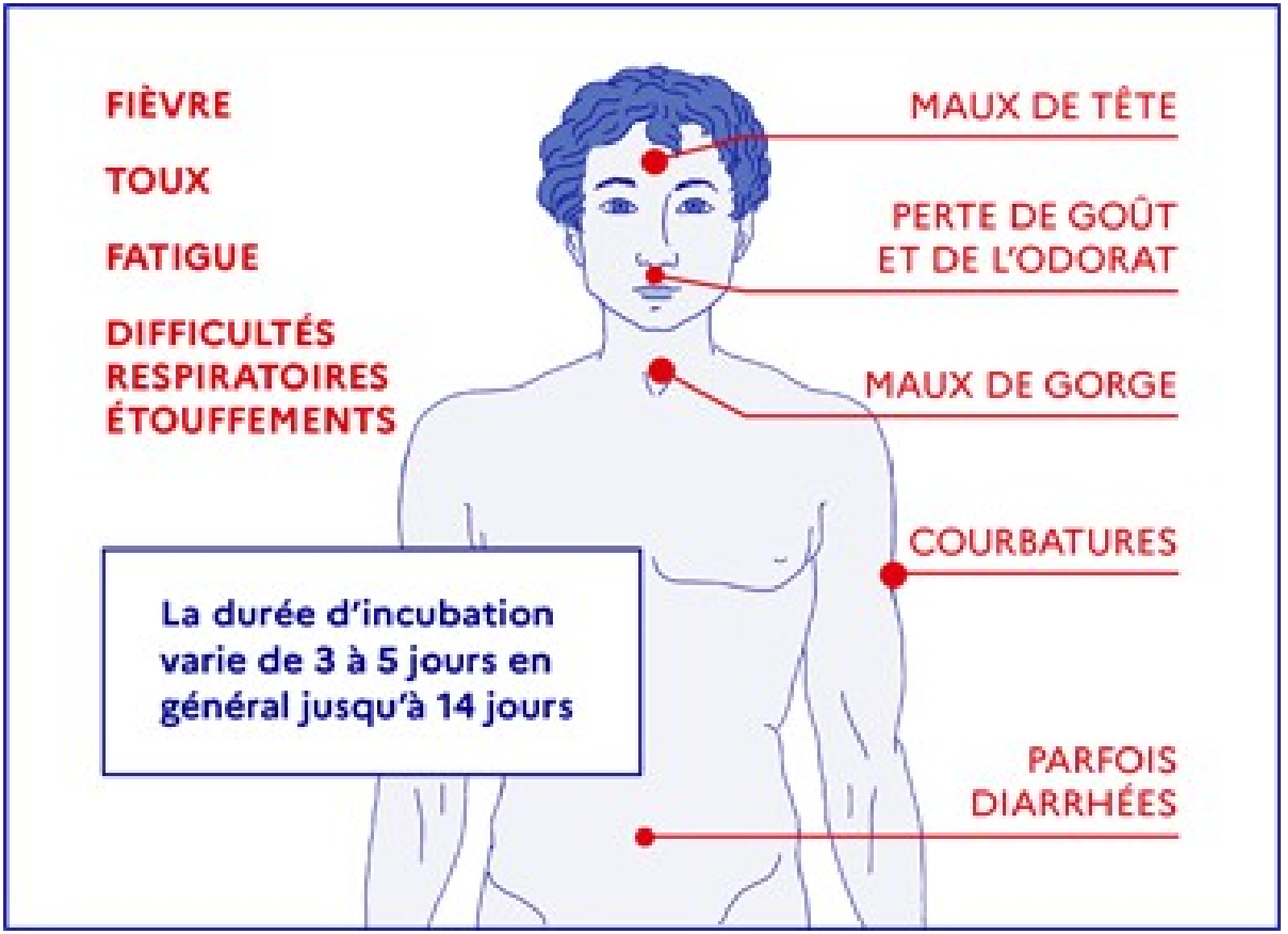
le **SARS-CoV-2**

Il appartient à la catégorie des coronavirus

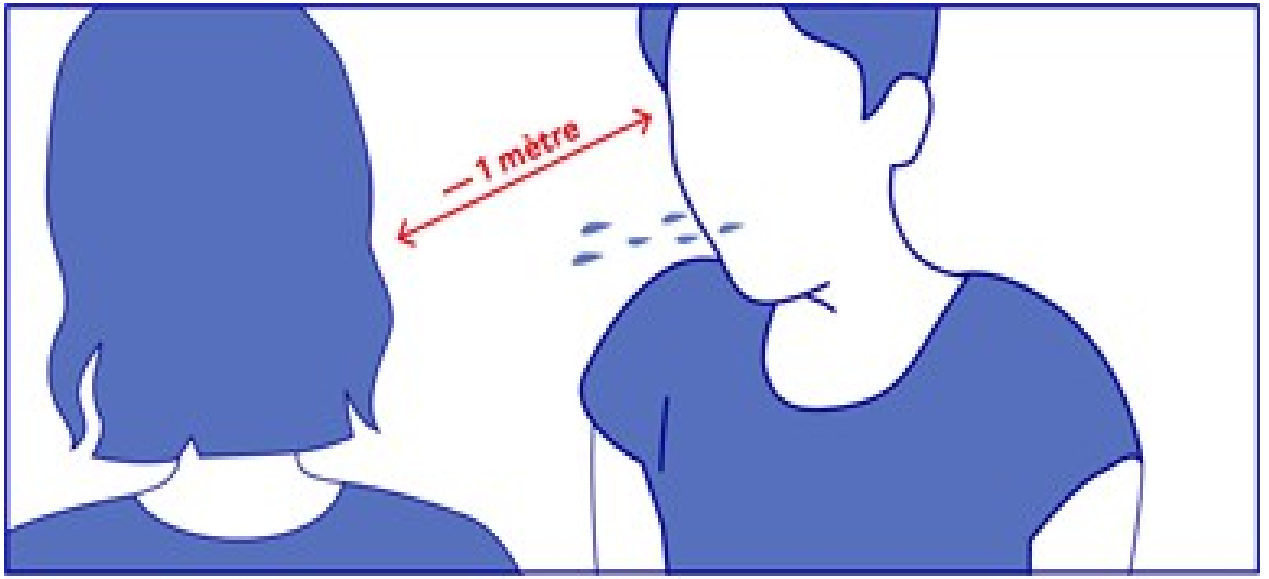


SARS-CoV-2

LES SIGNES


FIÈVRE
TOUX
FATIGUE
DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES ÉTOUFFEMENTS
La durée d'incubation varie de 3 à 5 jours en général jusqu'à 14 jours
MAUX DE TÊTE
PERTE DE GOÛT ET DE L'ODORAT
MAUX DE GORGE
COURBATURES
PARFOIS DIARRHÉES

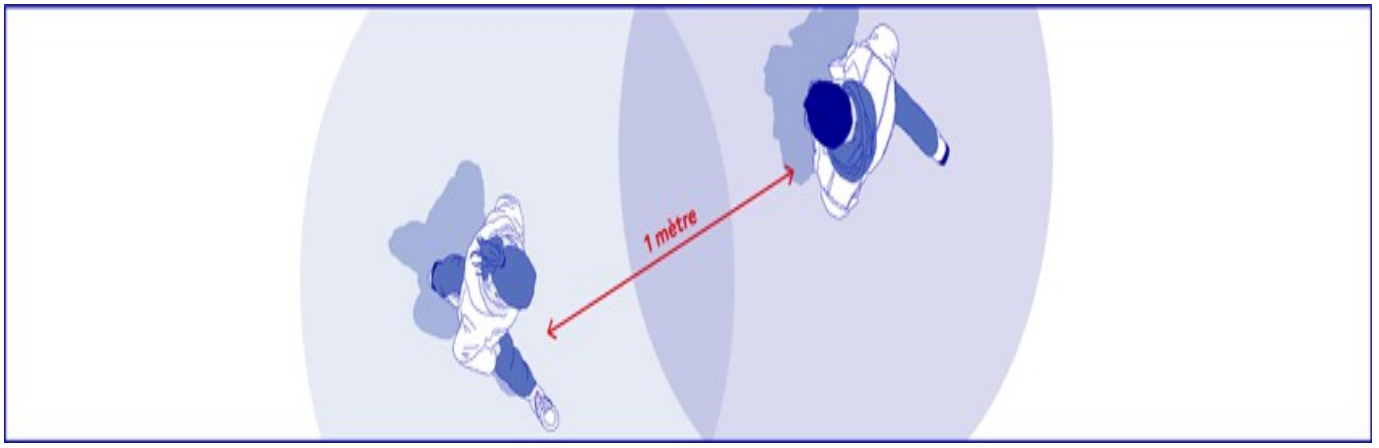
COMMENT SE TRANSMET-IL?



1. Face à face pendant **au moins 15 minutes**
2. Par la projection de **gouttelettes**

LES RÉFLEXES À ADOPTER

- Lavez-vous très **régulièrement** les mains
- Toussez ou éternuez dans **votre coude** ou dans **un mouchoir**
- Utilisez un mouchoir à usage **unique** et jetez-le
- Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades
- **La distance sociale préconisée**



2 J'évite de me toucher les yeux, le nez et la bouche.

Facile à dire, mais c'est difficile de se retenir, car c'est un réflexe : en moyenne, on se touche le visage 3000 fois par jour !

3 Je tousse et j'éternue en me couvrant la bouche avec le pli de mon coude.

Sinon, les microbes que j'expulse en toussant ou en éternuant restent sur ma main, et je dépose des microbes partout !

4 Je n'échange pas des objets

comme les stylos, les verres, les gourdes, les couverts, les téléphones, les manettes de console... Moi ou quelqu'un d'autre les a touchés, donc ils ne sont pas propres.

5 J'évite les contacts

Pas de bise ou de poignée de main. On peut se dire « Salut ! » en parlant, c'est sympa aussi ! Et attention aux personnes âgées, très vulnérables.

J'utilise des mouchoirs en papier

et je les jette immédiatement après utilisation. Je ne les garde pas dans ma poche ! Je me lave les mains après m'être mouché.

6

LE LAVAGE DES MAINS

COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

30 secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

Frottez-vous les mains,
paume contre paume

Lavez le dos des mains

Lavez entre les doigts

Frottez le dessus des doigts

Lavez les pouces

Lavez aussi le bout des doigts
et les ongles

Séchez-vous les mains avec une
serviette propre ou à l'air libre

LE LAVAGE DES MAINS

Vidéo : cliquez ci-dessous

- Le lavage des mains

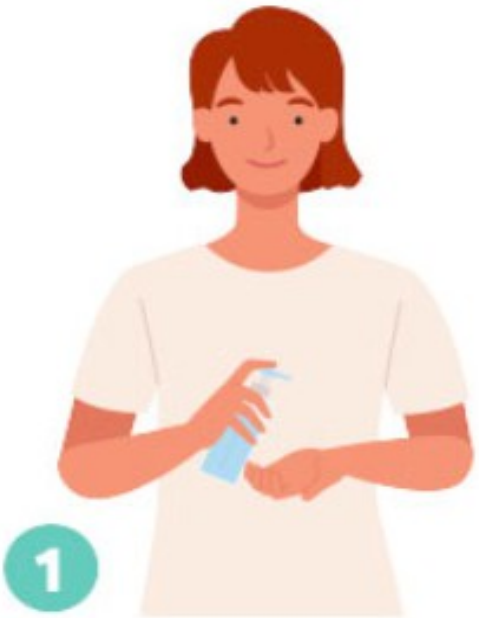
LE PORT DU MASQUE

- Le port d'un masque grand public est préconisé dans certaines situations pour se protéger et protéger les autres. Il ne se substitue pas au respect des gestes barrières et des règles de distanciation sociale, il ajoute seulement une barrière physique lorsque vous êtes contact avec d'autres personnes.

COMMENT BIEN PORTER LE MASQUE

LAVER SYSTÉMATIQUEMENT LE MASQUE AVANT UTILISATION

VOUS REPORTER AUX INSTRUCTIONS « *COMMENT LAVER ET SÉCHER SON MASQUE ?* »



Se laver les mains
à l'eau et au savon
avant toute manipulation
du masque

Prendre le masque
par les élastiques

Passer les élastiques
derrière les oreilles

4

Ajuster le masque sur le haut du nez et en dessous du menton

5

Pincer au niveau supérieur du nez

6

Le masque est correctement posé

LA DURÉE DE PORT DOIT ÊTRE INFÉRIEURE À 4 HEURES SUR UNE SEULE JOURNÉE

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

Évitez de le toucher et de le déplacer.

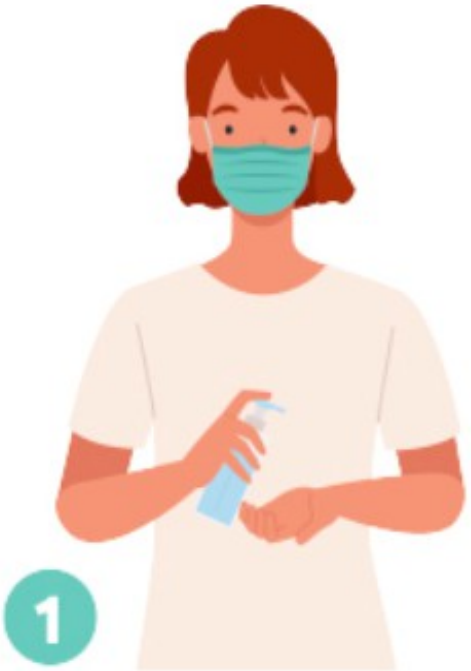
Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.

Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.

Attention: si vous êtes malade, ce masque n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.

Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

COMMENT ENLEVER SON MASQUE



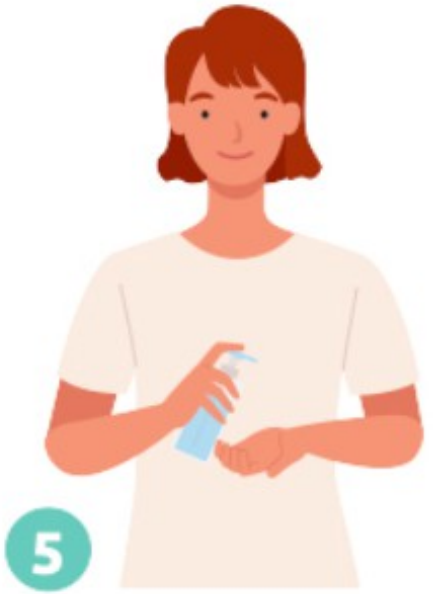
Se laver les mains
à l'eau et au savon
avant toute manipulation
du masque

Retirer le masque
en saisissant par l'arrière
les élastiques

L'enlever en tenant
les élastiques sans toucher
la partie avant du masque

Placer le masque À LAVER
dans un petit sac en plastique propre,
puis suivre les instructions *Comment laver et sécher son masque ?*

Placer le masque À JETER
dans un petit sac en plastique, fermer,
puis jeter ce sac dans le sac poubelle



Se laver les mains
à l'eau et au savon
sans oublier de laver l'extérieur
du contenant qui a été touché

EN CAS DE DÉTECTION DE TOUT DOMMAGE DU MASQUE À LAVER (MOINDRE AJUSTEMENT, DÉFORMATION, USURE, ETC.), IL DOIT ÊTRE JETÉ !

Vidéo : cliquez ci-dessous

- Si tu portes un masque, fais le bien

COMMENT ENTRETENIR SON MASQUE ?

Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 min à 60°C minimum.**

Utiliser un sèche-linge ou un sèche-cheveux pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.
Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.

Lavez-vous très régulièrement les mains

Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir

Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le

Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

Respecter une distance de 1 mètre

COVID-19

LES RÈGLES DE CIRCULATION DANS MON ÉCOLE/ÉTABLISSEMENT

Je ne crée pas d'attroupements dans les couloirs.

Je respecte le sens de circulation indiqué.

Je me tiens à plus d'un mètre des autres, même en cas de croisement.

J'ouvre les portes sans toucher la poignée avec ma main.

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)

Liberté
Égalité
Fraternité

COVID-19

LES RÈGLES À RESPECTER DANS LA COUR DE RÉCRÉATION

Je reste à un mètre de mes camarades (deux grands pas).

Je ne joue pas à des jeux collectifs.

Après chaque récréation, je me lave les mains.

Je porte mon masque même lorsque je parle.

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)

Mais aussi :

- Je vérifie ma température le matin avant de venir au collège.

- Je ne bois pas directement au robinet, j'apporte ma gourde, je ne la prête pas.

- Je ne crache pas, sauf dans un mouchoir en papier que je jette, puis je me lave les mains.

- J'ai besoin de 2 à 3 masques par jour :
1 pour le matin, 1 pour l'après-midi, 1 pour après l'EPS.

- Si je viens au collège avec un masque en tissu, il doit avoir été lavé à 60°.

COVID-19

SI JE SUIS MALADE,
JE RESTE À LA MAISON

Si j'ai de la fièvre le matin, je reste chez moi.

Si je ne me sens pas bien en classe, je préviens mon professeur.

J'attends que mes parents viennent me chercher et je porte un masque.

Je reste chez moi jusqu'à ce que je sois guéri.

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)